

日本大學學生餐廳推動「食育」，改善學生偏食、節食習慣

台北駐大阪經濟文化辦事處(教育部)派駐人員

◇食用菜色明細郵寄家長、發行早餐折價券

大學生因過度的節食、單身在外三餐不規律，造成營養不均衡的情事相當普遍。為改善上述大學生之飲食問題，大學學生餐廳絞盡腦汁，以通知學生家長在餐廳食用過之菜單、發行早餐券等方式，推動學生「食育」（註）。

◆將用餐內容詳細列表

日本之大學學生餐廳主要由「全國大學生活協同組合連合會」（東京都杉並區；以下簡稱：「全國大學生協連」）所經營，該會在全國 521 所大學設有學生餐廳。九州地區 7 所大學之學生餐廳亦為該會加盟會員。該 7 所大學之學生餐廳於 2004 年開始實施「用餐內容卡」，某一學生在大學餐廳用餐之日期、時間、及所食用之菜色、營養價值等詳細資料，每個月印出如同信用卡帳單似的薄紙，並依本人意願，每月郵寄本人或家長。

該 7 所大學之一的熊本大學於開學時先付伙食費日幣 17 萬 5,000 圓（折合台幣約 6 萬 5,000 元）（1 年級新生為 16 萬日圓）購買「用餐內容卡」，在學生餐廳用餐每日伙食費上限日幣 1,100 圓，1 學年最多可利用 280 天。餐廳結帳系統會自動將每次食用之菜色內容存在電腦，每月印出用餐細目清單，提供本人或家長參考，以防止偏食或過度節食。該卡並提供折扣優待，以吸引更多學生使用。

「全國大學生協連」公關表示：「仰賴家中提供生活費之學生，偶爾會有因為其他目的，而將伙食費省下之情形。購買「用餐卡」，伙食費不會被移作他用，家長可以安心，而且只要看到用餐明細，就可瞭解用餐內容，因此廣受好評」。目前「用餐卡」已擴展至全國 70 大學。

◇避免學生為省錢而成便利商店便宜飯團的常客

東京農業大學（世田谷區）學生生活協會茂木芳久常務理事指出：「現在的學生雖然知道均衡飲食的重要性，但實際上並未身體力行」。學生在 3 年級時就必須開始參加就職活動，在學期間每天生活忙碌。同時在不景氣的環境中，為減少家中經濟負擔，打工的學生增加很多，另一方面常因為節省伙食費，而影響健康。

「全國大學生協連」於 60 年代開始實施學生生活調查，去年秋天時，每名學生生活費中之伙食費支出，每個月僅日幣 2 萬 4,430 圓，與 70 年代後期相同。

東京農業大學學餐廳餐費較一般餐廳便宜，僅約日幣 400 圓，但即使如此便宜，用餐人數仍持續減少。茂木常務理事表示：「以常理而言，因不景氣，到較便宜的學生餐廳用餐學生應該會增加，但這次不景氣相當嚴重，所以到便利商店購買更便宜的飯團、然後到室外用餐的學生增加不少。」

該校學生餐廳販賣餐券，1 套 20 張日幣 1 萬圓、80 張日幣 4 萬圓，學生購買餐券時，餐廳同時交給學生通知家長已購買餐券的明信片，無形中也增加學生與家長聯繫的機會。餐券以住校生為主，目前有 160 人使用。

使用該餐券之釀造系 3 年級學生田村良樹（21 歲）出身和歌山縣，家中釀造醋，因此一向對均衡飲食相當注意。「餐券係家長直接匯款向學生餐購置，有了餐券毋需擔心伙食費問題，在現在不景氣的時刻，餐券解決了生活的問題，受惠良多」。

◇提供早餐折扣價 吸引不吃早餐的學生

內閣府於今年 2～3 月調查東京首都地區及關西地區 1,200 名大學生之飲食習慣，以學生就讀學院區分為四大類別，其中有意識到均衡飲食重要性之比率▽醫齒藥學系 67.9%▽人文學系 59.5%▽理工農・家政 58.5%▽社會科學 58.1%；由上述數據可看出大學生對均衡飲食之關心程度不會太低，但整體看來，不住家中及學校宿舍，獨自在校外居住之女生，較重視均衡之飲食。

依該調查結果，每天吃早餐之大學生有 61.1%，然而依據文部科學省之調查，每天吃早餐之國中生有 81.2%（2008 年度），顯示不吃早餐之大學生人數相當多，經問卷調查主要理由如下：▽「想多睡一下」者 60.5%▽「太忙無暇用餐」者 39.1%▽「吃早餐很麻煩」者 32.1%等。

為鼓勵大學生吃早餐，各大學學生餐廳實施早餐折扣價。京都大學（京都市左京區）2007 年調查學生生活情況，每天在不在家中或不在學校用餐之學生有 59.6%；較前一年度下降 6.3%，全國平均值也下降。大學生協會所經營之學生餐廳於去年 4 月起，每天早上 8 時～10 時 30 分，販售便宜 1 成之早餐餐券，結果用餐人數從 240 人增加至 650 人；在校外居住之學生食用早餐比率也成長至 64.9%，今年京都大學將持續推動早餐折扣活動。

◇國立高知大學榮譽教授針谷順子（餐飲教育學）－出社會以前要養成正確的飲食習慣

在外住宿之大學生在生活上有相當的自主空間，但如果不注意，容易對每天的飲食造成不良影響。大學是「食育」最後的教育階段，「全國大學生協連」所經營的學生餐廳，可作為提供均衡飲食等食育資訊的場所，所以學生餐廳的存在相檔重要，應該再加以宣導。大學也應該將「食育學」之相關教育編入課程中。將來出社會如果赴國外工作，在工作應酬中之場合，介紹自己國家的餐飲會是很好的話題。所以在國際化的今日，要成為有魅力的國際人士，一定要好好養成良好的飲食習慣。

=====

註：食育

以寬廣視野，教育：食物的生產方法、攝取方式、食品之選擇、有關飲食文化等。營養不均衡的飲食、男性的肥胖、因不良飲食習慣所造成的疾病、女性過度的節食等，均為現今文明社會常見之問題，加上食物自給率偏低、食品安全愈益重要等，日本政府爰於 2005 年公布施行「食育基本法」，要求中央、各地方政府及教育人員應推廣「食育」，使國民能瞭解「食育」之內涵。

參考資料：日本每日新聞 2009/11/21